1930

ZESZYT 4 * STYCZEŃ 1930 * ZESZYT 4

ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ“ W POLSCE — DZIELNICA ŚLĄSKA



DODATEK TECHNICZNY

DO

ORGANU DZIELNICY SOKÓŁ NA ŚLĄSKU

POD REDAKCJĄ:

NACZELNICTWA DZIELNICY



NAKŁADEM: DZIELNICY ŚLĄSKIEJ ZWIĄZKU SOKOŁÓW
DRUKIEM: KSIĘGARNIA I DRUKARNIA KATOLICKA S. A., KATOWICE, UL. MARSZAŁKA PIŁSUDSKIEGO 58.

ZESZYT 4 * STYCZEŃ 1930 * ZESZYT 4

ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ“
W POLSCE — DZIELNICA ŚLĄSKA

*

DODATEK TECHNICZNY

DO

ORGANU DZIELNICY SOKÓŁ NA ŚLĄSKU

POD REDAKCJĄ:

NACZELNICTWA DZIELNICY



NAKŁADEM: DZIELNICY ŚLĄSKIEJ ZWIĄZKU SOKOŁÓW
DRUKIEM: KSIĘGARNIA I DRUKARNIA KATOLICKA S. A., KATOWICE, UL. MARSZAŁKA PIŁSUDSKIEGO 58.

TREŚĆ NR. 4:

I. Rok 1930 5
II. Kalendarz Techniczny na rok 1930 9
III. Instruktorzy techniczni Dzielnicy 11
IV. Zlot jugosłowiańsk. sokolstwa w Belgradzie 1930 r. 13
a) Ćwiczenia zawodnicze 14
b) Zawody eliminacyjne 15
c) Ćwiczenia złotowe 15
V. Program zawodów Dzielnicy Śląskiej na r. 1930 . 16
1. Dziesięciobój Sokoli jednostkowy dla Druhów o odznakę sokolą 16
2. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic 20
3. Zawody o Mistrzowstwo Okręgów w Dzielnicy o nagrodę wędrowną Sokołów i Sokolic 21
4. Koszykówka i Dłoniówka (Siatkówka) . . 26
VI. Związkowe zawody Młodzieży męskiej 28
VII. Kurs Dzielnicowy 28
VIII. Związkowy kurs techniczny 29
IX. Programy techniczne Okręgów 30
Okręg I, program techn. na rok 1930 30
„ III, „ „ „ „ „ 31
„ IV, „ „ „ „ „ 35
„ VII, „ „ „ „ „ 35
„ XIII, „ „ „ „ „ 36

I. Rok 1930.

Rok ubiegły 1929, przeżywaliśmy pod nazwą roku zlotowego i pod wrażeniem Zlotu żyliśmy od dnia 27 czerwca do 1 lipca, jako faktycznych dni zlotowych. Od tego czasu przeżywamy chwile pozlotowe stojąc pod wrażeniem dni przebytych, rozważając wszystko cośmy widzieli i słyszeli i cośmy sami spełniali będąc częścią współpracujących na Zlocie.

Nie mamy zamiaru rozpisywać się o tem ponownie cośmy przeżywali, chcemy jednak wyciągnąć ze Zlotu wypływające dla nas nauki i obowiązki, oraz zastanowić się nad tem jak dalej kroczyć i co nam czynić trzeba.

Tak jak każda inna mniejsza czy większa uroczystość wymaga przygotowań, ludzi kierujących i czynnych i tak samo jak mogą powstać przy tem pewne niedociągnięcia i niedomagania, które coprawda w całości giną i są zapominane, tak samo jest i z naszemi Zlotami.

Biorąc pod ogólnym kątem widzenia Zlot wypadł wspaniale, przeszedł wszelkie nawet najśmielsze oczekiwania.

Również biorąc ogólnie, wszystkie Dzielnice, a więc i nasza ,stanęły na Zlocie nadspodziewanie

licznie, wszystkie dały maksimum tego, co dać mogły, tak do pochodu jak i do występów.

Chcąc jednak zastanowić się głębiej nad temi maksymami, czy też minimami zobaczymy pewne luki. Otóż nam patrzeć trzeba na te luki a nie na to co było. Z tych właśnie powstałych luk stojąc pod wrażeniem Zlotu, musimy czerpać nasze wskazania na rok przyszły i dalsze, by te luki, czy te próżnie wypełnić.

Rok 1930, zatem musimy rozpocząć pod powyższemi wskazaniami.

Wskazania te dają się streścić następująco:

1) Wytężyć siły nad wzmocnieniem i ugruntowaniem naszej organizacji.

2) Skupić się i złączyć silnie pod sztandarem Sokolim i jednać dalej zwolenników idei Sokolej.

3) Wytężyć wszelkie siły nad wydoskonaleniem technicznych i organizacyjnych sił kierowniczych.

4) Wszczepiać w członków ideę Sokoła, a z nią karność, punktualność i akuratność w wykonywaniu swych obowiązków.

Te wskazania niech będą drogowskazem wszystkim członkom, a w szczególności naczelnikom Okręgów i Gniazd, gdyż od nich zależy w głównej mierze sprawne i akuratne wyszkolenie pod względem fizycznym.

By naczelnikom Okręgów przyjść z jak najwydatniejszą pomocą Naczelnictwo dołożyło wszelkich starań by stworzyć instytucję instruktorów, którzy w sezonie zimowym objeżdżać będą okręgi

zaś by dla Sokolic wyszkolić kierowniczki techniczne projektowany jest ośmiodniowy kurs.

Również by podnieść sprawność fizyczną i zachęcić druhów do pracy nad sobą odbędzie się w roku 1930 rodzaj próby, sprawności fizycznej w formie zawodów o odznakę sokolą.

O ile Przewodnictwo Dzielnicy zbierze odpowiednie fundusze, to w porze letniej projektowany jest kurs dzielnicowy, by dać możność do wyszkolenia jaknajwiększej liczby naczelników.

Prócz tego przeprowadzone zostaną jak w ubiegłych latach zawody w dziesięcioboju Sokołów i w pięcioboju Sokolic oraz zawody o mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy.

W roku ubiegłym zawiodła próba sprawności fizycznej dla druhów od 36 lat wzwyż. Nie chcemy roztrząsać gdzie wina leży, jednak to spokojnie powiedzieć można, że gdyby naczelnicy Gniazd i Okręgów byli sprawę tę równeż mieli na oku, z pewnością do próby stawiłaby się poważna liczba druhów.

Dlatego puszczając w obieg program prac dzielnicy na rok 1930, śmiemy zaapelować do Druhów Naczelników Okręgów i Gniazd, by program ten szczegółowo przeglądnęli, termina wyznaczone szczególnie mieli dobrze w pamięci, a z każdego stawionego Im zadania, punktualnie i akuratnie się wywiązywali, gdyż tylko w ten sposób możemy mówić o sprawności organizacyjnej w myśl idei Sokolej.

W tem przekonaniu, licząc na czynne poparcie dhów Naczelników, wysyłamy do Was ten dodatek techniczny, z życzeniami jak najskuteczniejszej pracy.

Czołem!

Naczelnictwo Dzielnicy.

II. Kalendarz Techniczny na rok 1930.

Druhom Naczelnikom Okręgowym zwraca się uwagę na punktualne przestrzeganie terminów niżej podanych.

A. Dzielnica.

1. **19 stycznia** godz. 16 (4 pop.) Katowice, Szkoła Wydziałowa. Lekcja pokazowa.
2. **15 stycznia**—ostateczny termin nadesłania sprawozdań z lustracyj technicznych.
3. **26 stycznia.** Lekcja ćwiczeń zawodniczych do Belgradu w Siemianowicach, Szkoła powszechna, ul. Stabika, na którą instruktorzy wydelegują ćwiczących z Okręgów. Zbiórka o g. 10.
4. **1 lutego** — ostateczny termin nadesłania raportów technicznych.
5. **1 maja** — zgłoszenia uczestników na Zlot do Belgradu.
6. **18 maja** — godz. 10 — Siemianowice, Szkoła powszechna przy ul. Stabika — dzielnicowe zawody eliminacyjne ćwiczeń zawodniczych do Belgradu.
7. **25 maja** — **Warszawa** — Związkowe zawody eliminacyjne ćwiczeń zawodniczych do Belgradu.

8. **10 czerwca.** — Zgłoszenia zawodników do Dziesięcioboju sokolego.

9. **15 czerwca** — Katowice — boisko „Pogoń“ ul. Kościuszki — zawody w Dziesięcioboju sokolim i próba ćwiczeń zlotowych do Belgradu. Zbiórka o godz. 9.15.

10. **21 do 29 czerwca.** Zlot Sokolstwa Jugosłowiańskiego w Belgradzie ze współudziałem Związków Sokolich zrzeszonych w Wszechsłowiańskim Związku Sokolim.
    Termin wyjazdu poda Związek.

11. **25 sierpnia** — Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do Dziesięcioboju olimpijskiego i pięcioboju kobiecego.

12. **30 i 31 sierpnia** — Katowice, boisko „Pogoń“ — zawody w Dziesięcioboju olimp. i pięcioboju kobiecym.
    30. 8. zbiórka zawodników i sędziów godz. 14.30 na boisku.
    31. 8. zbiórka o godz. 8.30 na boisku.

13. **14 września** — Kraków Związkowe zawody drużynowe młodzieży męskiej.

14. **22 września** — Zgłoszenia do Mistrzostw w Dzielnicy.

15. **28 września** godz. 9 rano Katowice, boisko „Pogoń“ i zawody o Mistrzostwo okręgów Sokołów i Sokolic oraz zawody o Mistrzostwo w grach „Koszykówka“ i „Dłoniówka“ (siatkówka). Zbiórka o godz. 8.30 na boisku.

III. Instruktorzy techniczni dzielnicy.

Tak jak w roku ubiegłym w sezonie zimowym, tak w tym roku przez sezon zimowy, pracować będą po okręgach instruktorzy techniczni.

O ile w ubiegłym roku było ich dwuch, o tyle w tym roku zwiększono liczbę instruktorów do czterech.

Na instruktorów zamianowało Naczelnictwo dhów Bartniczka, Eberharda z przydziałem Okręgów VII, VIII, IX i XI.

Alfreda Hamburgera z przydziałem okręgu XII, Jerzego Króla z przydziałem okręgów I, II, IV i V. Juljusza Szydłę z przydziałem okręgów III, VI, X i XIII.

Instruktorzy rozpoczęli swe czynności z dniem 1 listopada 1929 a zakończą z dniem 30 kwietnia 1930 r.

Do czynności instruktorów należy:

1) objazd przydzielonych okręgów najmniej raz w miesiącu;
2) przeprowadzanie z członkami okręgowych wydziałów technicznych, naczelnikami gniazd, ich zastępcami oraz członkami gniazdowych gron technicznych lekcyj według programu Sokolego;

3) urządzanie przy lekcjach pogadanek na temat wychowania fizycznego, ideologji i historji Sokolej;

4) zestawienie w okręgach doborowych zastępów i przeprowadzanie z niemi ćwiczeń na przyrządach, lekkoatletycznych i lekcji olimpijskiej;

5) instruktorzy winni również służyć radą i pomocą naczelnikom okręgowym przy układaniu programów Zlotów i zawodów. Naczelnicy Okręgowi natomiast winni zwracać się do nich z pełnem zaufaniem, oraz bezwzględnie poddawać się ich zarządzeniom.

IV. Zlot jugosłowiańskiego sokolstwa w Belgradzie 1930 roku

W czasie od 27 do 30 czerwca 1930 r., odbędzie się w Belgradzie Jugosłowiański Zlot Sokolstwa, do którego przygotowania są już w pełnym toku.

Naczelnictwo Związku Sokolstwa Jugosłowiańskiego wydało już opis ćwiczeń wolnych i zawodniczych dla druhów i druhen. a w najblższych dniach wydane zostaną wskazówki zlotowe.

Miejsce na boisko zlotowe zostało już obrane. Plany rozbudowy przygotowuje już architekt druh Momir Korunović. Boisko pomieści do 4.500 ćwiczących.

Komisje zlotowe są już zorganizowane i opracowują plany, programy i projekty. Kancelarja zlotowa została wynajęta w najruchliwszej części miasta. Sekretarzem zlotu został wybrany druh Ante Brozowić.

W czasie zlotu odbędą się zawody o pierwszeństwo Słowiańskiego Sokolstwa, jak również sztafetowy bieg Słowiański 4 × 100 m. dla druhów i 4×75 m. dla druhen, o przechodnie nagrody, które pierwszy raz zdobyte zostały na Słowańskich zawodach w Poznaniu.

Sokolstwo Polskie weźmie czynny udział w Zlocie Jugosłowiańskm. W gniazdach i okręgach

powinny się potworzyć fundusze zlotowe na wyprawę do Belgradu. Koszta przejazdu, utrzymania i opłat zlotowych wyniosą około 300 zł na osobę. Wyprawa będzie trwała 8 — 10 dni. Przewodnictwo Związku zorganizuje wyprawę gospodarczo — administracyjnie. Naczelnictwo Związku — technicznie.

Szczegółowy program przedstawia się w przybliżeniu następująco:

23 czerwca wieczorem akademja,

24 i 25 czerwca zawody o pierwszeństwo słowiańskiego sokolstwa, sztafety słowiańskie i zawody jednostkowe,

27 — 29 czerwca Zlot.

a) Ćwiczenia zawodnicze.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach ogłoszone zostały w Związkowym dodatku technicznym Nr. 8 — 10 z roku 1929.

Ćwiczena zawodnicze wolne i lekkoatletyczne ogłoszone zostaną w Związkowym dodatku technicznym.

Lekcja ćwiczeń zawodniczych odbedzie się 26 stycznia w Siemianowicach, na która Instruktorzy wydelegują ćwiczących z poszczególnych Okręgów.

Do zawodów o pierwszeństwo Wszechsłowiańskie stawi nasz Związek zastępy, które zestawi po zawodach eliminacyjnych w dniu 25 maja 1930 r. w Warszawie odbyć się mających.

b) Zawody eliminacyjne.

b) Zawody eliminacyjne dzielnicy, zawodników do zawodów eliminacyjnych związkowych, odbędą się w dniu 18. maja 1930. w Siemianowicach o godz. 10 rano w sali gimnastycznej przy szkole I ul. Stabika.

Do powyższych zawodów zgłoszą naczelnicy okręgowi zawodników do dnia 15 maja 1930 r.

c) Ćwiczenia Zlotowe.

Nasz Związek Sokoli stanie na Zlocie w Belgradzie z odrębnemi ćwiczeniami (ćwiczenia ze Złotu Poznańskiego Sokołów i Sokolic).

Naczelnictwo Dzielnicy na posiedzeniu 4 grudnia 1929 r. ustaliło termin **próby ćwiczeń** zlotowych na dzień **15 maja 1930 w Katowicach** po zawodach w Dziesięcioboju Sokolim.

Naczelnicy okręgowi zgłoszą **w terminie do 1 maja 1930, druhów i druchny ćwiczących, chcących** brać udział w wycieczce do Belgradu.

Koszta pokrywają sami uczestnicy, względnie gniazda lub okręgi. Wyjeżdżający muszą stanowczo mieć przepisowe stroje uroczyste i ćwiczebne, jak również powinni mieć przygotowane dokumenty celem wyrobienia paszportu.

Dalsze wiadomości podane zostaną później.

V. Program zawodów Dzielnicy Śląskiej na rok 1930.

Wydział Techniczny na posiedzeniu dnia 16 listopada 1929 r. uchwalił w roku 1930 przeprowadzić następujące zawody dzielnicowe:

1. Dziesięciobój Sokoli dla druhów o odznakę Sokolą.
2. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.
3. Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy dla Sokołów i Sokolic.
4. Mistrzostwo Dzielnicy w koszykówkę i siatkówkę.

Wszystkie powyższe zawody odbędą się w Katowicach na boisku Pogoni.

I. Dzieięciobój Sokoli jednostkowy dla Druhów o odznakę Sokolą.

Dziesięciobój Sokoli składa się z ćwiczeń zawodniczych na przyrządach i lekkoatletycznych i ma na celu pobudzanie Sokolstwa do wszechstronnego wyrabiania się.

Z przyrządów do powyższego dziesięcioboju należą: poręcze, drążek, koń wszerz i wzdłuż oraz kółka; z lekkoatletyki: bieg 200 m, rzuty dyskiem i oszczepem, skoki w wyż i o tyczce.

Do powyższych zawodów dopuszczą naczelnicy okręgowi tylko tych zawodników, którzy na zawodach okręgowych, poprzedzających powyższe zawody, osiągną w całym dziesięcioboju najmniej 75% punktów t,. z. na 1000 możliwych punktów najmniej 750.

Porządek zawodów:

a) lekkoatletyczne: bieg 200 m, rzut dyskiem, skok w wyż, rzut oszczepem, skok o tyczce;

b) przyrządy: poręcze, kółka, koń w szerz, drążek, koń wzdłuż.

Ćwiczenia na przyrządach.

Poręcze:

1. Podpór na ramionach w środku poręczy,
2. Zamach,
3. Wspieranie, w przednim zamachu —
4. tym samym zamachem (tylnym) stanie na rękach o ramionach prostych —
5. opust do podporu na barkach, przerzutem do przodu —
6. w tylnym zamachu stanie na rękach o ramionach prostych,
7. ¼ obrotu w lewo (prawo) do stania pobok (na jednej poręczy),
8. spad do podporu leżąc przodem na obu poręczach,
9. odbicie się udami o poręcz tylną,
10. rozkroczka do zeskoku (ponad przednią poręcz).

Kółka:

1. Zwieszenie — lekkim zamachem
2. Wykręt wprzód,
3. Pośrednim zamachem,
4. wymyk do podporu,
5. stanie na rękach z oparciem nóg o sznury,
6. opust do podporu,
7. zwieszenie przewrotne,
8. waga tyłem,
9. wagą przejście do zwieszenia (przodem),
10. pośrednim zamachem,
11. przewrót rozkroczny w tył (do zeskoku).

Koń wszerz z łękami:

Z postawy pobok, dochwyt łęki:

1. Z naskoku, przemach okroczny prawą do siodła,
2. Nożyce odboczne w lewo.
3. Nożyce odboczne w prawo,
4. przemach okroczny prawą w tył (do podporu przodem),
5. Koło odboczne w lewo,
6. Koło odboczne w lewo,
7. Koło odwrotne prawą,
8. Koło odwrotne lewą,
9. Odwrotka w prawo z 1/4 obrotem w lewo (dochwyt za oba łęki).

Drążek:

1. Zwieszenie proste,
2. Zamach,

3. Wymyk okrakiem wewnątrz (rąk) w lewo (w prawo),
4. Spad do zwieszenia przewrotnego,
5. Wspieranie wychwytem,
6. Odmachem, kołowrót olbrzymi w tył dwa razy, do,
7. stania na rękach,
8. spad do podporu,
9. Podmykiem,
10. przemyk tyłem do zeskoku, w locie ramiona w bok.

Uwaga. Jeżeli ćwiczący wykona kolowrót olbrzymi **jeden raz,** lub **więcej razy,** aniżeli dwa — nie będzie to uważane za błąd, ani też nie należy dawać niższej oceny (chyba przy równej ilości punktów).

Koń wzdłuż bez łęków:

Z rozbiegu: przeskok rozkroczny, w locie ramiona w bok.

Ocena (punktacja) ćwiczeń na przyrządach:

100 pkt: ćwiczenie wykonane wzorowo
80 pkt: ćwiczenie wykonane b. dobrze
60 pkt: ćwiczenie wykonane dobrze
40 pkt: ćwiczenie wykonane dostatecznie
20 pkt: ćwiczenie wykonane

0 pkt: ćwiczenie niewykonane t. zn. jeden element opuszczony lub dodany, lub ćwiczenie niewykończone, w czem dolicza się równocześnie przystęp do — i odejście od przyrządu, wygląd zawod-

nika (postawa wzorowa, dbała, niedbała, oraz strój ćwiczebny).

Punktacja dozwolona również z dodaniem poniżej 100 pkt. tzw. międzypunktami n. p. 22,91 itd.

Ocena ćwiczeń lekkoatletycznych według „Sokolej tablicy ocen wyników“

Termin. Zawody w dziesięcioboju Sokolim odbędą się w Katowicach dnia 15 czerwca 1930 na boisku Pogoni i w sali gimnastycznej przy szkole wydziałowej.

Początek na boisku o godz. 9.30.

Zbiórka sędziów i zawodników o godz. 9,15 na boisku Pogoni.

Zgłoszenia. Imienny spis zawodników przedłożą dhowie Naczelnicy okręgowi w **Sekretarjacie Dzielnicy do dnia 10 czerwca 1930.**

Nagrody. Jako nagrody przewidziana jest specjalna odznaka Sokola, którą otrzymują wszyscy zawodnicy, którzy ukończyli 10-bój Sokoli. Odznaka stanowić będzie Sokoła w locie w wieńcu. Piewszy otrzyma złotą i zdobywa pierwszeństwo w Dzielnicy na rok 1930. Drugi złoty sokolik w srebrnym wieńcu, trzeci cały srebrny, reszta bronzowe.

2. Dziesięciobój dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.

Skład konkurencyj dziesięcioboju i pięcioboju, oraz przebieg zawodów ściśle według przepisów P. Z. L. A. (wydanie trzecie z 1928 r.)

Termin. Zawody w dziesięcioboju odbędą się w dniach 30 i 31 sierpnia 1930 r. w Katowicach na bo-

isku Pogoni (ul. Kościuszki, przystanek tramwajowy). Początek w pierwszym dniu o godz. 15. (3 po poł.) w drugim dniu o godz. 9.

Zbiórka zawodników na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zawody w pięcioboju odbędą się dnia 1 września br. o godz. 9. **Zbiórka zawodniczek** na pół godziny przed rozpoczęciem zawodów.

Zgłoszenia. Imienny spis zawodników i zawodniczek przedłożą dhowie Naczelnicy okręgowi **w Sekretarjacie Dzielnicy do dnia 25 sierpnia 1930 włącznie.**

Nagrody: Jako nagrody uchwalono wszystkim, którzy ukończyli dziesięciobój lub pięciobój wydać żetony. Pierwsza złoty, druga srebrny, reszta bronzowe.

3. Zawody o Mistrzostwo Okregów w Dzielnicy o nagrodę wędrowną. Sokołów i Sokolic.

Trzecie spotkanie w zawodach o Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy odbędzie się na podstawie tego samego regulaminu co w roku 1928. (Patrz Dod. Tech. Dz. Nr. 2, strona 32, 33).

Zawody powyższe obejmują następujące ćwiczenia zawodnicze:

A. Sokoli.

Konkurencje: 1. Bieg rozstawny 4×100, jedna drużyna z okręgu (4 zawodników): 2. biegi 100 m, 400 m, 1500 m i 110 z płotkami; 3. rzuty: dyskiem,

oszczepem, kulą, młotem; skoki: w dal, w wyż, trójskok o tyczce; 5. z przyrządów: drążek, poręcze, kółka, koń wszerz z łękami i koń wzdłuż bez łęków.

Do każdej z powyższych konkurencyj stawia okręg po dwóch zawodników.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach do powyższych zawodów te same co w roku ubiegłym a mianowicie:

Drążek:

1. Ze zwieszenia,
2. Zamachem,
3. Wspieranie wychwytem, tyłem,
4. Spad ze zwieszenia przewrotnego przodem.
5. Wspieranie wychwytem,
6. Podmykiem, zeskok.

Poręcze:

1. Z podporu na ramionach,
2. Zamachem,
3. Wspieranie w przednim zamachu,
4. Stanie na rękach o R. prostych,
5. Odboczka w lewo (w prawo) do zeskoku.

Kółka:

1. Ze zwieszenia,
2. Zamachem,
3. Wspieranie rzutem,
4. Spad do zwieszenia przewrotnego,
5. Wspierane wychwytem.
6. Rozpięciem, zeskok.

Koń wszerz z łękami:

1. Z podporu na łękach,
2. Zamach okroczny lewą (prawą),
3. Koło okroczne prawą (lewą),
4. Odwrotka w lewo, do zeskoku (w prawo).

Koń wzdłuż bez łęków:

Przeskok rozkroczny, dochwyt kark. —

B. Sokolice.

Konkurencje: 1. Bieg rozstawny 4×75, jedna drużyna (4 Sokolice) z Okręgu. 2. Biegi: 60 m, 100 m i 1000 m; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą; 4. skoki w dal i w wyż z rozbiegu oraz przyrządy: poręcze, równoważnia i kozioł.

Do każdej konkurencji stawia okręg po dwie Sokolice.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach.

a) poręcze

(przednia poręcz niższa, tylna wyższa)

Z postawy pobok, nachwytem

1. podskokiem zwieszenie leżąc przodem, — nogi na przedniej poręczy wyprostowane, — krzyże proste.
2. naprzemianrącz zmiana chwytu na podchwyt, ugięciem nóg (zamach) wymyk do podporu prostego na tylnej poręczy (wyższej).

3. zmiana chwytu na dwuchwyt w lewo — prawa nachwyt — (prawo — lewa nachwyt), opad w przód do podporu leżąc — prawa (lewa) ręka opiera się na przedniej poręczy (niższej) —
4. przerzutem bokiem w prawo (lewo) zeskok.

Kozioł w szersz (120 cm. wysoki).

Z rozbiegu odbiciem z mostka 10 cm wysokiego:
1. wyskok klęczny obónóż + ramiona w tył —
2. podskokiem wyskok do podstawy prostej + ramiona w bok —
3. zeskok w przód z 1/2 obrotem w lewo (prawo) do półprzysiadu z dochwytem oburącz —
4. postawa napalcowa + ramiona w bok —
5. postawa zasadnicza + ramiona w dół.

Równoważnia

(Belek 80 cm. wysoki 10 cm. szeroki — wejście na równoważnię sposobem dowolnym).

Na początku w poprzek:
1. Postawa wykroczna lewą nogą — krok prawą nogą (lewa na palcach) + ramiona w górę,
2. krok lewą nogą (prawa na palcach) + ramiona w dół i w bok —
3. krok prawą nogą (lewa na palcach) + ramiona w dół i w górę —
4 krok lewą nogą do klęczki w prawo (na prawe kolano) + ramiona przenieś w bok, dłoń,

5. tułów skłoń w przód + ramiona w górę —
6. prawą nogę prostuj do uniku + ramiona wytrzymaj —
7. powoli waga na lewej nodze (lewa noga ugięta) + ramiona w dół i w bok —
8. wagę wytrzymaj + ramiona w dół i w górę,
9. wagę wytrzymaj + ramiona w dół i w bok,
10. powoli postawa na lewej nodze, krok prawą noga do klęczki w lewo (na lewem kolanie) + ramiona w dół i w przód —
11. 12 i 13, jak 7, 8 i 9 —
14. powoli postawa na prawej nodze — krok lewą nogą — ¼ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej, napalcowej + ramiona wytrzymaj —
15. postawa skrzyżna — prawa noga przed lewą — ½ obrotu w lewo + ramiona skurcz i w dół —
16. zeskok do postawy półprzysiadnej + ramiona w przód i w dół — postawą zasadnicza.

Przeprowadzenie zawodów w konkurencjach lekkoatletycznych według regulaminu P. Z. L. A. **Punktacje** oznaczy się później według zgłoszonych okręgów.

Termin zawodów. Zawody te odbędą się dnia 28 września 1930 w Katowicach, a to zawody lekkoatletyczne na boisku „Pogoń“, na przyrządach Sokoli w sali gimnastycznej przy szkole Wydziałowej ul. Szkolna, Sokolice w sali gimnastycznej Gimnazjum żeńskiego, ul. 3 Maja (u wylotu na plac Wolności).

Zbiórka. Zawodnicy i zawodniczki oraz dhowie Naczelnicy Okręgowi stawią się najpóźniej o godz. 8.45 na boisku „Pogoń“.

Zgłoszenie. Naczelnicy okręgowi zgłoszą na piśmie z podaniem konkurencji zawodników i zawodniczki do dnia 22 września 1930 do Sekretarjatu Dzielnicy.

Mistrzostwo Sokołów posiada w roku
1928 Okręg II uzyskawszy 422 pk na 10 okręgów
1929 Okręg III uzyskawszy 354 pk na 7 okręgów.

Mistrzostwo Sokolic posiada w roku
1928 Okręg II uzyskawszy 206 pk na 7 okęgów
1929 Okręg II uzyskawszy 108 pk na 4 okręgi.

Nagrody przechodnie stanowią artystycznie wykonane Tablice dębowe, na których rok rocznie umieszcza się tabliczki srebrne oznaczające Mistrza.

Tablice ofiarowane zostały przez Wiceprezesa Dzielnicy dha Tomasza Kowalczyka.

4. Koszykówka i Dłoniówka (Siatkówka).

Do zawodów Sokolic w koszykówkę i siatkówkę o Mistrzostwo Dzielnicy stanąć mogę drużyny, które zdobyły w roku 1930 Mistrzostwo w Okręgu, a to oddzielnie drużyny do koszykówki o oddzielnie do siatkówki.

O ile w danym Okręgu niema więcej nad jednę drużynę do koszykówki lub siatkówki, drużyna pierwsza lub druga może stanąć do zawodów dzielnicowych bez jakichkolwiek rozgrywek w Okręgu.

Zawody w koszykówkę przeprowadza się osobno, o tytuł Mistrza w siatkówkę również osobno.

Koszykówka.

Drużyna składa się z 9 zawodniczek i jednej rezerwy.

Przebieg gry jak opis w broszurce. „Gry ruchowe“ A. Hamburgera. Do nabycia w Sekretarjacie Dzielnicy.

Przebieg zawodów w sposób olimpijski. Drużyny wylosowane grają z sobą. Przegrywające odpadają, pozostałe według losu grają z sobą, tak aż pozostaną dwie ostatnie.

Wygrywająca zdobywa tytuł Mistrza na rok 1930. O ile liczba jest nieparzysta, pozostająca bez pary zaliczoną jest do grających.

O ile do finału pozostają trzy drużyny, to wszystkie trzy rozgrywają finał między sobą.

Dłoniówka (Siatkówka).

Drużyna składa się z 8 zawodniczek i jednej rezerwy.

Termin. Zawody tak w koszykówce jak dłoniówkę odbędą się 28 września 1930 równocześnie z zawodami o Mistrzostwo okręgów.

Zgłoszenia. Imienny spis drużyn do obu gier zgłoszą Naczelnicy Okręgowi ze zgłoszeniami o Mistrzostwo 22 września 1930.

Nagrody. Drużyna mistrzoska tak w koszykówce jak i siatkówce otrzymuje dyplom, każda oddzielnie.

Mistrzostwo w koszykówce na rok 1928 i 1929 zdobyła drużyna okręgu X.

VI. **Związkowe zawody Młodzieży męskiej.**

Po raz pierwszy odbędą się w roku 1930 Związkowe zawody młodzieży Sokolej a to **14 września w Krakowie.**

Do zawodów stawić ma każda Dzielnica dowolną ilość zastępów młodzieży w wieku 16 — 18 lat. Zastęp liczy 8 chłopców.

Program zawodów, oraz bliższe dane ogłoszone zostaną w Związkowym Dodatku Technicznym. Naczelnictwo Dzielnicy, po ogłoszeniu programu, zadecyduje o udziale w zawodach młodzieży dzielnicy Śląskiej.

VII. **Kurs Dzielnicowy.**

Celem wyrobienia jaknajwięcej sił technicznych po gniazdach zamierza Naczelnictwo Dzielnicy urządzić tak jak w roku 1928 kurs techniczny.

W myśl uchwały W. T. z 19 stycznia 1928 Naczelnictwo Dzielnicy będzie się starało urządzić ten kurs tak dla Sokołów jak i Sokolic, na tych samych warunkach.

Czy urządzonym zostanie kurs oddzielny dla Sokołów i oddzielny dla Sokolic, czy też wspólny, względnie czy tylko dla Sokołów lub tylko dla Sokolic, będzie zależnem od zgłoszeń kandydatów i kandydatek oraz od funduszy Dzielnicy.

Decyzję poweźmie W. T. i przedłoży Przewodnictwu Dzielnicy po odebraniu zgłoszeń.

Zgłoszenia. Naczelnicy Okręgowi zechcą przy lustracjach technicznych gniazd stwierdzić braki techniczne poszczególnych gniazd, upatrzyć kandydatów i kandydatki, stwierdzić ich stosunki, t. zn. czy kandydat lub kandydatka mogliby na kurs przybyć na własny koszt, względnie w jakiej wysokości mogłoby gniazdo względnie okręg danego kandydata względnie kandydatkę subwencjonować.

Imienny spis kandydatów i kandydatek przedłożą Naczelnicy okręgowi do dnia 1 maja br. do Sekretarjatu Dzielnicy.

Czas i miejsce kursu oznaczy się później.

VIII. ***Związkowy kurs techniczny.***

Naczelnictwo Związku zamierza przeprowadzić czterotygodniowy kurs w miesiącu sierpniu.

Bliższe dane ogłoszone zostaną w Przewodniku gimnastycznym „Sokół“.

IX. *Programy techniczne Okręgów.*

Celem wzajemnego zaznajomienia Okręgów o ich wytycznych pracach, oraz celem zaznajomienia poszczególnych naczelników Gniazd z programem technicznym danego Okręgu, podajemy poniżej programy prac technicznych Okręgów.

Okr. I. Program techniczny na rok 1930.

a) W dniu 11. maja 1930 roku zawody w strzelaniu na strzelnicy w Wielkiej Dąbrówce.

   1. dla druhów strzelanie z broni długiej (Mauzer 98) na 100 metr. z pozycji stojącej bez oparcia — 3 strzały.
   2. dla druhen strzelanie z flowertu na 25 metr. z pozycji stojącej bez oparcia — 3 strzały.

b) W dniach 13 i 20 lipca 1930 roku zawody gimnastyczne dla druhen i druhów w zastępach (zastęp składa się z 4 druhów i druhen)

   1. dla druhów w dwuch stopniach i o pierszeństwo Okręgu.
   2. dla druhen w jednym stopniu.

c) W dniu 3. sierpnia 1930 roku wycieczka okręgowa do Sowic, powiat Tarn. Góry i tamże w godzinach po południowych zawody pływackie z Okręgiem IV.

1. dla duhów pływanie na 100 metr. stylem dowolnym i klasycznym — skoki i sztafety 4—50 metr.

d) W dniach 10 i 17 sierpnia 1930 roku zawody o pierwszeństwo gniazd. Program taki sam jaki przeprowadza Dzielnica dla Okręgów w roku 1930.

e) W dniu 17. sierpnia 1930 roku Zlot okręgowy z następującym programem:
1. do południa Msza św.
1. po południu od godz. 16-tej
 a) ćwiczenia młodzieży męskiej,
 b) lekcja metodyczna,
 c) ćwiczenia wolne druhen,
 d) sztafeta 4×100 metr. dla druhów,
 e) ćwiczenia na przyrządach (drążek, poręcze, koń)
 f) ćwiczenia laską druhów starszych,
 g) sztafeta 4×75 met. dla druhen,
 h) ćwiczenia wolne druhów.

Nadmienia się, że miejsce Zlotu nie jest dotychczas ustalone.

Okręg III. Program techniczny na rok 1930.

1) **Wyszkolenie.** Ćwiczenia na przyrządach odbywają się co drugą niedzielę w ćwiczni w Świętochłowicach. Prócz tego urządzi się kurs ćwiczeń na przyrządach stopnia pierwszego w miesiącach październik listopad i grudzień. Lekcje lekkoatletyczne odbywają się od listopada do kwietnia na sali: dla oddziałów żeńskich w poniedziałki w ćwiczni w Gimn. Żeńskiem, od

godz. 8-mej, zaś dla oddziałów męskich w środy od godz. 8-mej w ćwiczni w Zgodzie. W miesiącach letnich na stadjonie.

2) **Zawody. 23. III. 30.** Zawody na przyrządach o mistrzostwo okręgu III stopnia I, II i III.
20. IV. 30. Przeprowadzenie zawodów na przyrządach międzyokręgowych.
5. i 6. VII. 30. Zawody a) lekkoatletyczne, b) szermiercze, c) pływackie, d) 10-cio bój mieszany i e) gdy sportowe.
ad a) Zawody lekkoatletyczne odbędą się jako zawody drużynowe. do których może każdy okręg Dz. Śl. stawić po dwóch zawodników wzgl. dwie zawodniczki do każdej z następujących konkurencji — dla Sokołów:
biegi — 100, 200, 400, 800, 1500 , 110 i stafeta 4× 100 mtr., rzuty — dysk. kula, oszczep; skoki: o tyczce, w wyż i w dal z rozbiegu.
Dla Sokolic:
biegi — 60, 100, 200, 800 i stafeta 4 × 75 mtr. rzuty — dysk 1 kg, kula 4 kg, oszczep 600 gramów. Początek zawodów w sobotę, dnia 5. VII o godzinie 4-tej po południu. Dwie najlepsze z drużyn jak męskich tak i żeńskich wchodzą do zawodów rozstrzygających dnia 6. VII o godz. 14-tej.

ad b) Zawody szermiercze odbędą się w sobotę, dnia 5. VII. o godz. 16-tej na sali góry Redena jako zawody drużynowe, do których stawią gniazda lub okręg drużyny po 5-ciu zawodników. Zawody odbędą się na szablę dla

drużyn męskich, na floret dla drużyn żeńskich. Dwie najlepsze drużyny stawają do finału dnia 6. VII. o godz. 14.

ad c) Zawody pływackie odbędą się dnia 6. VII. na stadjonie w Król. Hucie o godz. 6 rano, jako zawody jednostek.

ad d) 10-cio bój mieszany odbędzie się dnia 5. VII. o godz. 10 rano z następującym porządkiem: Drążek, kółka, poręcze, koń wszersz, koń wzdłuż, godz. 16-ta: bieg 100 m, rzut oszczepem, skok w wyż, rzut kulą, skok w dal.

ad c) Zawody koszykówki jako zawody drużynowe, stawionych przez gniazda okręgów Dz. Śl. Początek zawodów o godz. 10 przed południem w sobotę dnia 5. VII.

W październiku przeprowadzenie zawodów międzygniazdowych. Jako zawody uchwalono przeprowadzenie toku lekcyjnego i to:

Dla Sokołów — tok lekcyjny, znajdujacy się w Dodatku Technicznym organu Związkoweo nr. 11 rok IV.

Dla Sokolic: Dod. Techn. Zw. nr. 3 rok IV.

Dla dziewcząt: Dod. Techn. Zw. nr. 3 rok IV.

Dla chłopców: Dod. Techn. Zw. nr. 1 rok V dołączając grę z Dod. Techn. Zw. nr. 4 rok IV (gra: Kret).

3) **Występy.** Dnia 5 i 6 VII 1930 urządza okręg III z powodu dziesięcioletniego istnienia okręgu Zlot, połączony z współudziałem Okręgów Dz. Śl., i to:

Dnia 6. VII. 1930 Zlot. Program następujący:
godz. 9 próby ćwiczeń
godz. 14 występy:

a) ćwiczenia młodzieży męskiej Dz. Śl. (ćwiczenia młodzieży męskiej na Zlot sokolstwa Polskiego w Poznaniu 1929), poczem rozsypka do gier i zejście ze śpiewem
b) ćwiczenia odrębne okręgów
c) ćwiczenia młodzieży żeńskiej (Dodatek techniczny: „Sokół" na Śląsku rok 1928 nr. 2 z Zlotu Dz. Śl.)
d) ćwiczenia młodzieży męskiej okr. III piramidy
e) ćwiczenia młodzieży żeńskiej okr. III tamburyny
f) wymarsz na boisko i zakończenie. O godz. 16-tej rozpoczęcie zawodów lekkoatletycznych.

Dnia 6. VII. 1930 Zlot. Program następujący:

godz. 6-ta rano. Próby gości i zawody pływackie

godz. 7 — próby ćwiczeń wspólnych z Zlotu Wszechsłowiańskiego Sokołów

godz. 8 — próby ćwiczeń wspólnych z Zlotu Wszechsłowiańskiego Sokolic

godz. 9,30 — ustawienie i Msza polowa

godz. 12 Defilada i przerwa obiadowa

godz. 14 Finał zawodów lekkoatletycznych, szermierczych i koszykówki

godz. 17 występy.
a) gości

b) ćwiczenia na przyrządach (poręcze, drążek, ko(
c) ćwiczenia wolne Sokołów okręgu III
d) ćwiczenia wolne Sokołów Dzielnicy Śl.
e) ćwiczenia wolne Sokolic
f) wymarsz wszystkich drużyn, rozdanie nanagród i zakończenie.

W listopadzie Wieczornica Okręgu III.

4) **Lustracje.** Uchwalono: Wiosenną lustrację przeprowadzić w kwietniu, jesienną w październiku.

Okręg IV.

Program techniczny Okręgu IV na rok 1930 uchwalony przez W. T. jest następujący:

1) 7, 8 i 9 czerwca (Zielone Święta). Wycieczka całego Okręgu w góry.

2) 13 lipca . Tarnowskie Góry — zawody pływackie (100 m i 4 × 100).

3) 26 lipca. Marsz nocny.

4) 24 sierpnia. Zawody Okręgowe w dziesięcioboju olimpijskim.

Okręg VII.

Program techniczny Okręgu VII na rok 1930. uchwalony na posiedzeniu Wydziału Technicznego Okręgu w dniu 20 października 1929 r. a zatwierdzony na posiedzeniu Zarządu Okręgu dnia 17 listopada 1929 r.

1) 1. 1. — 30. 3. kurs dla naczelników i przodowników przez instruktora Dzielnicy drh Bartniczka,

2) 19. 7. 30. Zawody druhów i druhen w 5-cio boju,
3) 20. 7. 30. — Zlot okręgowy połączony z 10-cio leciem następujących gniazd: Mikołów, Kostuchna, Kamionka i Piotrowice.
4) 1.8. 30. Zawody międzygniazdowe o pierwszeństwo gniazd.
5) 18. 8. 30. — Dziesięciobój druhów i druhen. druhen.
6) 3. 10. 30. Konkurs ćwiczeń wolnych druhów i druhen.
7) 16. 10. 30. — Marsz nocny okręgu połączony z ćwiczeniami.
8) 1. 11. 30. — Kurs dla naczelników i przodowników.
9) 7. 11. 30. — Akademja połączona z rozdzielaniem nagród z zawodów zlotowych, gniazdowych i 10-cio boju.

Okręg XIII. Program techniczny na rok 1930.

1. Zlot okręgowy dnia 3 sierpnia 1930 w Rudzie.
2. Zawody na przyrządach w stopniu niższym i wyższym (drążek, poręcze, koń z łękami), dnia 25 marca w Nowym Bytomiu.
3. Zawody okręgowe lekkoatletyczne o pierwszeństwo gniazd i jednostkowe, dnia 27 lipca 1930 w Rudzie.
4. Zawody w gry (koszykówka i pięstówka), dnia 24 sierpnia 1930.
5. Wycieczka okręgowa dnia 7 czerwca 1930 do Krakowa.